

¿Por qué un taller de relajación?

La EM afecta con más frecuencia a personas jóvenes, entre 20 y 40 años, que se encuentran en la etapa de su vida más productiva y exigente a nivel laboral y familiar. El diagnóstico de la enfermedad es, por tanto, una causa de estrés añadida.

Cualquier persona con EM trata de superar la enfermedad llevando una vida “normal”, sin embargo en nuestra sociedad occidental del siglo XXI lo “normal” es ir estresado, que es equivalente a estar en activo, ocupado, ser productivo y exitoso.

NO hay una educación para la salud, es cierto que, si comparamos nuestra forma de vida con la de hace 40 años, mucha más gente va al gimnasio pero el objetivo sigue siendo la imagen y el rendimiento más que el bienestar.

Por otra parte, hemos avanzado en el cuidado del cuerpo, sin embargo, como dice Ramiro Calle *“Hemos hecho de nuestra mente un verdadero estercolero. Limpiamos minuciosamente el cuerpo, pero tenemos la mente en el abandono”*.

Pocas personas son conscientes de que SUFREN estrés crónico y de que éste sufrimiento sostenido en el tiempo es perjudicial de salud. Cuando el estrés se vuelve crónico, las hormonas, la química corporal alterada, debilita el sistema inmune y provoca problemas crónicos de salud: úlceras, hipertensión, enfermedades autoinmunes, depresión, cáncer, etc.

Si bien los estudios que relacionan estrés y esclerosis múltiple no son concluyentes en cuanto a una relación causa-efecto, sí que se ha evidenciado que las terapias que enseñan a controlar el estrés reducen lesiones cerebrales típicas de esta enfermedad (estudio Universidad Northwestern Medicine, Chicago, EEUU).



¿Cómo lo vamos a hacer?

Nuestro taller de relajación tiene la intención de despertar en las personas con EM el deseo de cuidarse también a nivel psicológico y emocional, y ofrecerles herramientas de control mental que les permitan lograr una mayor estabilidad emocional, seguridad y confianza en sí mismos y en su capacidad para manejar el estrés de la vida diaria.

Las técnicas que vamos a enseñar van desde la relajación muscular progresiva hasta el uso de sugerencias, imaginación guiada, atención plena y respiración.

Vamos a trabajar una técnica a la semana, dedicando cada clase a practicar el ejercicio y a explicar su fundamento teórico. Al finalizar la sesión se ofrecerá material para practicar en casa.